

## Cómo empezar

Si usted está enfrentando un problema de salud como la diabetes, tal vez usted se de cuenta que en ocasiones es una lucha. Usted no está solo. Para hacer cambios en la forma que cuida de su salud, debe intentar varias cosas y aprender qué funciona qué no. Comience por ponerse una meta que funcione para usted y trabaje para lograrla.

Aquí hay algunas preguntas que le ayudarán a empezar.

### ¿Qué es lo más difícil del cuidado de mi diabetes?

*Por ejemplo:* No tengo tiempo para hacer lo que debo, como hacer ejercicio, y a menudo me siento culpable.

---

---

### ¿Por qué esto es importante para mí?

*Por ejemplo:* Yo sé que el ejercicio me puede ayudar a perder peso.

---

---

### ¿Por qué no he hecho este cambio antes?

*Por ejemplo:* No tengo tiempo para hacer ejercicio.

---

---

### ¿Cómo puedo vencer los obstáculos que me impiden realizar este cambio?

*Por ejemplo:* Puedo hacer el tiempo para salir a caminar.

---

---

### ¿Cuál es mi meta?

*Por ejemplo:* Quiero ver si logro caminar 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana.

---

---

### ¿Cuál es mi plan para lograr mi meta? ¿Qué haré y cuando lo haré?

*Por ejemplo:* Comenzaré por caminar 10 minutos a la hora del almuerzo.

---

---

### ¿Qué tengo que hacer para estar listo para hacer este cambio?

*Por ejemplo:* Debo llevar al trabajo mis zapatos para caminar. También debo escoger una buena hora para salir a caminar y anotarla en mi calendario.

---

---

### ¿Qué cosas pueden impedir que yo haga este cambio?

*Por ejemplo:* Estar muy ocupado. También, cuando hace mal tiempo, no voy a tener ganas de caminar afuera. Lo que puedo hacer es caminar en algún lugar cubierto.

---

---

### ¿Cómo puedo saber si mi plan está dando resultados?

*Por ejemplo:* Puede tomar un poco de tiempo para que yo note que he perdido peso, pero pued disfrutar de mis caminatas y tal vez me dé cuenta que tengo más energía. También puedo medirme el nivel de glucosa en la sangre antes y después de caminar para ver si mejora.

---

---

### ¿Cómo me premiaré por mis logros?

*Por ejemplo:* Si sigo mi plan esta semana, iré al cine.

---

---